

# **A TESTKÉPPEL VALÓ ELÉGEDETLENSÉG A VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKÁBAN**

## **BODY DISSATISFACTION DURING PREGNANCY**

**Gubányi Erika**

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egészségügyi Gondozás és Prevenció - Védőnő szakirány

III. éves hallgató

---

# A TESTKÉPPEL VALÓ ELÉGEDETLENSÉG A VÁRANDÓSSÁG IDŐSZAKÁBAN

## Összefoglalás

### Bevezetés

A mai nyugati kultúra által közvetített karcsúság ideál nagymértékben hozzájárul, ahhoz, hogy a nők, milyen képet alakítsanak ki önmagukról, és mennyire fogadják el testi változásait. A kutatásom célja az volt, hogy választ kapjak, arra, hogy a várandósság alatt, milyen tényezők járulnak hozzá a gravida testképével való elégedetlenségéhez.

### Célkitűzés

Arra kerestem a választ, a mai nyugati társadalom által elfogadott karcsúság ideál milyen hatással van a várandós kismamákra, illetve szerintük a társadalom hogyan ítéli meg a várandósság alatti súlygyarapodást.

### Módszer

Kutatásomat nem véletlenszerű mintavételi eljárás alkalmazásával, a résztvevők önkényes kiválasztásával, valamint kvantitatív kutatási technika segítségével készítettem el. Hólabda mintavételi módszert alkalmaztam.

### Eredmények

A anyaság 57%-ának nem változott a testi elégedettsége, míg 43%-a úgy vélekedett, hogy a várandósság időszaka befolyásolja testi elégedettségüket. A kismamák 49%-a nem foglalkozik a média által közvetített tökéletességet sugalló testideállal, testképükkel való elégedetlenségüket nem befolyásolja az.

### Következtetés

A kutatás eredményeiből elmondható, hogy a várandósság alatt nem változik a anyaság testképével való elégedetlensége, valamint az anyaság képesek változtatni táplálkozási szokásaikon, és tudatosabban étkeznek. A médiahasználat nem befolyásolja testükről kialakított elégedettségüket.

**Kulcsszavak:** testkép, testi elégedetlenség, elégedettség, várandós, média, táplálkozás

## **BODY DISSATISFACTION DURING PREGNANCY**

### **Summary**

### **Introduction**

In the Western societies the body ideal takes a great part how women perceive themselves and how they accept their body changes during the life span, e.g. pregnancy.

### **Objectives**

The purpose of my research was to find out what factors contributed to body image dissatisfaction during pregnancy. I was focusing on how the western cultural body ideal effects on pregnant women's body image and their perception and opinion about weight gain during pregnancy.

### **Method**

I used nonprobability sampling methods and quantitative research techniques.

### **Results**

57% of pregnant women did not experience any changes on their body image during pregnancy, while 43% of maters reported that body image is effected by pregnancy body changes. 49% of maters body image did not effected by the media conveyed body ideals.

### **Conclusion**

The results show that pregnancy does not effect on body image dissatisfaction, the maters changed their eating patterns for healthier nutrition. Media use does not effected on body image either.

**Key words:** body image, body image dissatisfaction, pregnancy, media, nutrition

## Bevezetés

A karcsúság szinte már a 21. századi testalkat elvárásaként jelenik meg. A tökéletes alak megformálása céljául, a társadalom számára minden eszköz biztosítva van. Túlzottan alkalmazott testedzések, divatdiétás étrendek, fitnesztermek, testsúlycsökkentő étrend kiegészítők alkalmazásával próbálják elérni a példás testalakot. Irreális karcsúság az elvárás, mely biológiai és genetikai szempontból kockázatos (1).

A média az egyén számára a soványságot közvetíti, mert ezáltal sikerrel fog járni. A kövérség a csúnyasággal és a depresszióval egyenlő. Nem az egészség megőrzése a fő cél, hanem a szépség, és a vonzó testalkat elérése (2).

Kutatások igazolták, hogy a nők sokkal elégedetlenebbek a testükkel, mint az ellenkező nemű társaik. Czeglédi, Urban, Rigó (2009) tanulmányában elhízott személyeknél vizsgálták a testképpel való elégedetlenség és az elhízás kapcsolatát. A nem szerepe előkelő helyet foglal el az elégedetlenség kockázati tényezőinek a vizsgálata során, miszerint a nők, elégedetlenebbek a testükkel, és negatívabban ítélik meg a testképüket férfi társaiknál. A karcsú testalkatot tekintik az ideálisnak (3).

A várandósság és a szülés időszaka egyre későbbi időszakra tolódik ki a nők életében, a karrier építése elsődleges számukra. Azonban, amikor már egy nő várandós lesz, nem csak saját magával, hanem születendő gyermekével is törődnie kell. Ebben az időszakban gravida intenzív lelki változásokon megy keresztül. A testi változásokon felül, a várandósnak a lelki és érzelmi egyensúlya érzékenyebb lesz. Ez a periódus, valamint az anyává válás hasonlítható a serdülők életciklusában lejátszódó testi és lelki változásokkal. Mint ahogyan a serdülőnek, úgy a várandósnak is el kell fogadnia testének megváltozását, megváltozott érzelmi labilitását (4).

## Módszer

A kutatás kvantitatív, melynek eszköze általam összeállított kérdőív, melyet anonim módon, önkéntesen tölthettek ki, online a várandósok. A kérdőívemet 169 gravida töltötte ki, melyből 149 volt értékelhető. A 149 kitöltő közül 21-en az első, 55-en a második, míg 73-an a harmadik trimeszterben lévő várandósok voltak. A kutatás kiterjedt a várandósok testképével való elégedettségére, elégedetlenségére, a várandósság előtti, alatti súlyra, valamint a kívánt súlyra, az étkezési szokásokra, sportra, korábbi testsúlycsökkentő tevékenységre, valamint a média használatra, és ennek hatására. Az adatfeldolgozást a Microsoft Excel alkalmazásával készítettem el, korábbi tanulmányok és olyan ismerős személy segítségével, aki jártas volt a program alkalmazásában, valamint az SPSS programcsomagban is felvittem az adatokat.

## Eredmények

A jelenlegi testi megjelenéssel és a várandósság alatti testi megjelenéssel kapcsolatos elégedettséget összehasonlítottam a kitöltők válaszaival, megállapítható, hogy a várandósság

alatt a kitöltők 57%-nak nem változott az elégedettsége, míg 43%-uk úgy vélekedett, hogy a várandósság időszaka befolyásolja testi elégedettségét. Habár ezen eredményeket figyelembe véve nagyobb arányban jelent meg azok száma, akiknek nem változott testi elégedettségük, mégis magas azok aránya, akik testüket negatívan ítélték meg. A mintában szereplők közül, akik változást észleltek testi elégedettségükkel kapcsolatban, 64 fő. A 64 fő közül 52-en válaszoltak a testkép változásának megítélésére. 39 fő negatívan változást észlelt, csupán 9 fő pozitív, és 4 fő semmilyen átalakulást nem érzékelt, vagy nem zavarta a változás. A várandósság előtti és alatti, valamint ezen időszakban kívánt testsúlyból BMI indexet számoltam. A 149 válaszadó összesített jelenlegi BMI indexe 27,45. A várandósság előtt kívánt súly testtömeg indexe átlagosan 22,07 és a várandósság alatt kívánt súly testtömeg indexe 27,76. A várandósság előtt kívánt, és a várandósság alatt kívánt testsúlyt összehasonlítva megállapítható, hogy a várandósság alatti többletsúllyal elfogadottabbak a gravidák, mint azon időszakban, amikor nem kismamák. A jelenlegi átlag BMI 27,45 és a már fent említett várandósság alatti kívánt testsúly BMI 27,76, e kettő között lényeges különbséget nem láthatunk.

Érdekesnek tartottam, hogy a várandósok hogyan vélekednek a szakemberek általi súlymérésről, aggodalmat okoz-e számukra a súlynövekedés miatt, az orvos/védőnő általi testsúlymérés. A kutatásomból kiderült, hogy a kitöltők 64% nem érzi feszélyezve magát, míg 36%-ot kellemetlenül érinti a szakemberek általi testsúlymérés. Rákérdeztem, hogy azon kitöltők esetében, akik kellemetlenül érzik magukat a testsúlymérés során, mi okozza a feszültséget. A válaszaikban minden esetben olvasható volt a súlygyarapodás, az elhízás, valamint félnek, hogy megszólják őket.

Igazolódott, hogy a várandósság alatt a mater jobban odafigyel egészséges táplálkozására, mint a várandósság előtti időszakban. A várandósság előtt a válaszadók 16% egyáltalán nem foglalkozott az egészséges táplálkozással, 50% időnként, 29% tudatosan táplálkozott, és csupán 5% tartotta fontosnak, hogy a másállapot előtti időszakban helyesen étkezzon. A várandósság alatt azonban a válaszadók közül nem volt olyan személy, aki nem foglalkozna a táplálkozásával, 40% időnként, 47% tudatosan, míg 13% nagyon fontosnak tartja, hogy egészségesen táplálkozzon. A 20 fő (13%) emelkedő tendenciát mutat a 7 főhöz (5%) képest, de mégis alacsony a száma annak, hogy a várandósság alatt kiemelkedően fontosnak tartanak az édesanyák az egészséges táplálkozást. Azonban képesek a változtatásra, és tudatosabban táplálkoznak.

A válaszadókat megkérdeztem, hogy korábban hatással volt-e rájuk a média, valamint, hogy jelenleg milyen mértékben befolyásolja a testi elégedettségüket. 10-es fokozatú Likert- skálát alkalmaztam a média használat jelen időszakban befolyásoló hatásával kapcsolatban. A Likert skálát rendszerezve 1-3= egyáltalán nem befolyásolja a média 73 fő, 4-7= közepes mértékben 50 fő, 8-10= teljes mértékben befolyásolja a média 26 fő esetében a testi elégedetlenséget. A várandósság alatt nem befolyásolta testi elégedettségüket a gravidáknak a média. 51 fő szerint egyáltalán nem befolyásolja testi elégedettségét a média, és mindössze 4 fő válaszolta azt, hogy nagymértékben fokozódik testi elégedettsége a médiahasználat során. 107 fő szerint korábban sem volt hatással rá a média, míg 42 fő szerint, igen.

A várandósok véleményét megkérdeztem azzal kapcsolatban, ők hogyan vélekednek arról, hogy a társadalom hogyan ítéli meg a várandósság alatti súlynövekedést. 66%-uk szerint a társadalom előítéletes, negatívan vélekedik a várandósság alatti nagymértékű súlynövekedésről. A vélemények között olvasható volt, hogy sokszor már a kismértékű testsúlynövekedést is elítélik

## **Következtetés**

Nem találtam jelentős eltérést azzal kapcsolatban, hogy a várandósság alatt változna a gravida testképpel való elégedetlensége a vizsgált tényezőket figyelembe véve. Az eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a kérdőívem torzító, miszerint törekedünk a jó benyomásra.

## **Irodalomjegyzék**

1. Túry Ferenc, Szabó Pál: A táplálkozási magatartás zavarai, Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa, Medicina Könyvkiadó Rt. 2000. Budapest
2. Forgács Attila, Médiaüzenetek és evészavarok, 2010 letöltés: 2017. 03. 15.
3. Czeglédi Edit, Urbán Róbert, Rigó Adrien: Elhízás és a testképpel való elégedetlenség, Magyar Pszichológiai Szemle, 2009. pp 313-336
4. CorinneAntoinne: A terhesség és az anyaság pszichológiája, Saxum Kiadó, 2010.